

APPLICAZIONE TRAINING

L'applicazione di training consente agli istruttori di generare tabelle di allenamento "STANDARD" oppure personalizzate per gli utenti. Le tabelle "STANDARD" possono essere utilizzate da tutti gli utenti che non presentano particolari patologie, sono programmi generici che vengono spesso proposti in attesa di avere un proprio programma personalizzato.

Il Software di Training è multilingua, questo significa che l'istruttore potrà sviluppare delle tabelle di allenamento in Italiano ed il cliente potrà visionarle nella propria lingua per esempio in Spagnolo. La lingua dell'utente deve essere configurata nella sezione anagrafica dell'utente specifico.



CONFIGURAZIONE

La prima operazione che un istruttore deve fare è quella di selezionare dal database degli esercizi tutti quelli desiderati in funzione dei macchinari disponibili nella propria palestra. In base alla propria esperienza può includere od escludere gli esercizi che ritiene possano essere, o non essere utilizzati per la creazione dei programmi di allenamento.

MENU → TRAINING → CONFIGURAZIONE

Selezionare dall'elenco di sinistra un esercizio, su lato destro compariranno i dettagli.

ESERCIZI


Lingua: ITALIAN

Cerca esercizio...

COD.	ESERCIZIO	ATTIVO
0058	ABDUCTOR MACHINE	✓
0132	ADDOMINALI ALLE PARALLELE	✓
0049	ADDOMINALI CRUNCH SDRAIATO	✓
0048	ADDOMINALI CRUNCH SEDUTO	✓
0060	ADDOMINALI CRUNCH SU PANCA INCLINATA	✗
0010	ADDOMINALI DA SDRAIATO	✓
0050	ADDOMINALI MACHINE	✓
0057	ABDUCTOR MACHINE	✓
0170	AVANBRACCI CON BILANCERE	✗
0169	AVANBRACCI CON MANUBRI	✓
0146	BASTONE CIRCOLARE	✓
0164	BENCH PRESS MACHINE	✗
0075	BICIPITI ALLA TORRETTA	✓
0067	BICIPITI CURL MACHINE	✓
0035	BICIPITI SCOTT MACHINE ORIZZONTALE	✓
0151	BICIPITI SCOTT MACHINE VERTICALE	✓
0001	BIKE	✓
0103	BIKE CARDIO	✓

DETTAGLIO ESERCIZIO

1/1



Descrizione personalizzata: No

Lingua: ITALIAN

Nome esercizio: BICIPITI SCOTT MACHINE ORIZZONTALE

Descrizione esercizio: Regolare la macchina per le proprie dimensioni, eseguire l'esercizio impugnando e portando a completa chiusura poi rilasciare lentamente.

Questo esercizio è disponibile: SI

Questo esercizio ha ripetizioni: SI

Tempo di esec. (min/sec): 0 / 0

Tempo medio di esec. 10 rip. (min/sec): 0 / 24

Aggiorna profilo base: No

Categoria o gruppi muscolari coinvolti: BICIPITI

Tags associati:

Esercizio controindicato per le patologie: EPICONDILITE EPITROCLEITE, PERIARTRITE SCAPOLO-OMERALE

Salva

DETTAGLI ESERCIZIO



Questo esercizio è Disponibile: significa che l'istruttore troverà questo macchinario oppure esercizio nell'elenco di quelli utili per creare la tabella di allenamento.



Questo esercizio ha Ripetizioni:

NO : Significa che l'esercizio dovrà essere fatto per un tempo stabilito

SI : Significa che l'esercizio deve essere svolto con "serie e ripetizioni" ad intervalli di tempo

24

Tempo Medio di Esecuzione 10 Rip: indica il tempo medio necessario per eseguire numero 10 ripetizioni che il software utilizzerà come base di calcolo per valutare il tempo complessivo di esecuzione del numero specifico di ripetizioni che l'istruttore affiderà al cliente.

Categoria o gruppi muscolari coinvolti

x BICIPITI

Categoria o Gruppi Muscolari Coinvolti: indica quali sono i gruppi muscolari coinvolti nell'esecuzione dell'esercizio. Il primo Gruppo Muscolare selezionato è considerato essere "il primario"

Tags associati

x BILANCIERE

Tags Associati: E' possibile associare ad ogni esercizio più TAG, che permettono una ricerca più rapida, per esempio: manubri, bilanciere, stretching.

Esercizio controindicato per le patologie

x ERNIA DEL DISCO O PROTRUSIONE

x LUSSAZIONE\SUBLUSSAZIONE SPALLA

Patologie: Selezionare in questa sezione quali sono le patologie per cui questo esercizio è controindicato, in questo modo il sistema evidenzierà all'istruttore le incompatibilità tra l'esercizio e le patologie specifiche del cliente.

NOME E DESCRIZIONE ESERCIZIO

Descrizione personalizzata

SI

Lingua

ITALIAN

Nome esercizio

CHEST PRESS CON BILANCIERE

Descrizione esercizio

Posizionarsi sulla panca afferrare il bilanciere più largo delle spalle, eseguire l'esercizio portando il bilanciere lentamente al petto per poi estendere completamente le braccia.

L'esercizio è già dotato di una descrizione per ciascuna lingua, ma nel caso un istruttore desideri fornire una descrittiva personalizzata può abilitarla ed inserire la propria.

ATTENZIONE! Le descrizioni personalizzate debbono essere inserite per tutte le lingue che si desidera in futuro utilizzare per i propri clienti.

IMMAGINE ESERCIZIO

Ogni esercizio può avere più "media", immagini, foto oppure filmati di cui una predefinita, che il sistema sceglierà e visualizzerà al vostro cliente.

L'applicazione è studiata in modo tale da consentire a ciascun istruttore di creare e caricare i propri video, foto o immagini a seconda della modalità di esecuzione e didattica da esso preferita. Quando un istruttore carica un nuovo "media" può decidere se condividerlo con altri istruttori oppure tenerlo privato. Di base troverete solo "media" caricati da altri istruttori perché l'applicazione verrà fornita priva di media.



RICERCA

L'applicazione di Training ha un sistema di ricerca "intelligente" che esegue una ricerca estesa in più ambiti:

- Nome esercizio nella lingua di lavoro selezionata
- Nome dell'esercizio nelle altre lingue
- Gruppo o distretto muscolare interessato
- Tag associato

ESERCIZI +

Lingua

←

→

COD. ▲	ESERCIZIO	ATTIVO
0169	AVANBRACCI CON MANUBRI	✓
0153	CABLE CROSS OVER	✓
0012	CALF SU STEP CON MANUBRI	✓
0148	PESI LIB. ALZATE DI SPALLE	✓
0124	PESI LIB. ALZATE LATERALI	✓
0168	PESI LIB. ALZATE LATERALI DA SEDUTO	✓
0133	PESI LIB. BENCH PRESS CON MANUBRI DA SEDUTO	✓
0139	PESI LIB. BICIPITI	✓
0134	PESI LIB. BICIPITI CON MANUBRI	✓
0047	PESI LIB. BICIPITI CON MANUBRI ALTERNATI	✓
0034	PESI LIB. CROCI PANCA INCLINATA	✓

INTERFACCIA ISTRUTTORE

Ogni istruttore ha una propria interfaccia dove è possibile tenere sotto controllo gli utenti che necessitano di aggiornare il programma di lavoro e molto altro.

MENU → TRAINING → PROGRAMMI

Struttura: PRINCIPALE | Operatore: CARINI ENRICO | Data Inizio: 05/04/2023 | Data Fine: 05/04/2023

PANORAMICA | PROG. UTENTI | PROG. STANDARD

PANORAMICA Aggiorna

UTENTI CON PROGRAMMI ATTIVI : 0	<i>Note ed appunti personali...</i> Elimina Salva
UTENTI CON PROGRAMMI IN SCADENZA : 0	
PROGRAMMI DA TERMINARE : 0	
RICHIESTE DI REVISIONE : 0	

Nella stessa schermata, oltre alla "PANORAMICA" dove è possibile inserire note e specifiche ritenute importanti dall'istruttore, sono presenti due sezioni con i programmi di lavoro, "PROG. UTENTI" e "PROG. STANDARD"

PROGRAMMI UTENTI: in questa sezione sono presenti tutti i programmi creati in modo specifico per gli utenti.

PANORAMICA **PROG. UTENTI** PROG. STANDARD

ELENCO PROGRAMMI DEGLI UTENTI

PDF Excel Search:

UTENTE	ISTRUTTORE	TARGET	STATO	INIZIO	VALIDITA'	SCADENZA	
BIANCHI ARTURO		TONIFICAZIONE	ATTIVO	20/03/2023	30 GIORNI	04/05/2023	
CAMPANILE MARTINA CAMPANILE MARTINA		CUSTOM	NUOVO	20/03/2023	30 GIORNI	19/04/2023	
CRIPPA DAVIDE		CUSTOM	REVISIONE	20/03/2023	30 GIORNI	19/04/2023	
DESSENA CRISTINA	REMI ALESSANDRO	TONIFICAZIONE	REVISIONE	25/02/2023	30 GIORNI	19/04/2023	
DESSENA CRISTINA	REMI ALESSANDRO	DEFINIZIONE	ATTIVO	25/02/2023	30 GIORNI	19/04/2023	
PRESTIFILIPPO ANDREA CARMINE MARIA		CUSTOM	ATTIVO	20/03/2023	30 GIORNI	19/04/2023	

Showing 1 to 6 of 6 entries

< 1 >

PROGRAMMI STANDARD: in questa sezione sono presenti programmi standard che ciascun istruttore può generare per i propri utilizzi. Questi programmi possono essere catalogati come "privati" quindi visibili solo all'istruttore, oppure "pubblici" quindi utilizzabili da tutti gli utenti.

I programmi STANDARD-PRIVATI sono molto utili perché possono essere utilizzati dall'istruttore come base di partenza per generare un programma personalizzato per gli utenti. Anche i programmi STANDARD-PUBBLICI sono di fondamentale importanza, come "PRINCIPIANTE-1, PRINCIPIANTE-2, etc..." poiché possono essere utili ad un nuovo utente in attesa di avere un programma personalizzato specifico creato dall'istruttore.

PANORAMICA PROG. UTENTI **PROG. STANDARD**

ELENCO PROGRAMMI STANDARD


PDF Excel Search:

DESCRIZIONE	ISTRUTTORE	TARGET	STATO	DATA	
MASSA 2	NESSUN RESPONSABILE	MASSA	ATTIVO	05/04/2023	
PRINCIPIANTE 2	NESSUN RESPONSABILE	CUSTOM	ATTIVO	05/04/2023	
PRINCIPIANTE 3	NESSUN RESPONSABILE	CUSTOM	ATTIVO	05/04/2023	
MASSA 1	NESSUN RESPONSABILE	MASSA	ATTIVO	28/03/2023	

Showing 1 to 4 of 4 entries

< 1 >

CREAZIONE PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Per creare un nuovo programma di lavoro, premere il pulsante AGGIUNGI  in alto a destra presente sia sui programmi personalizzati che standard.

Viene richiesto il nome del programma oppure l'utente per cui il programma deve essere creato.

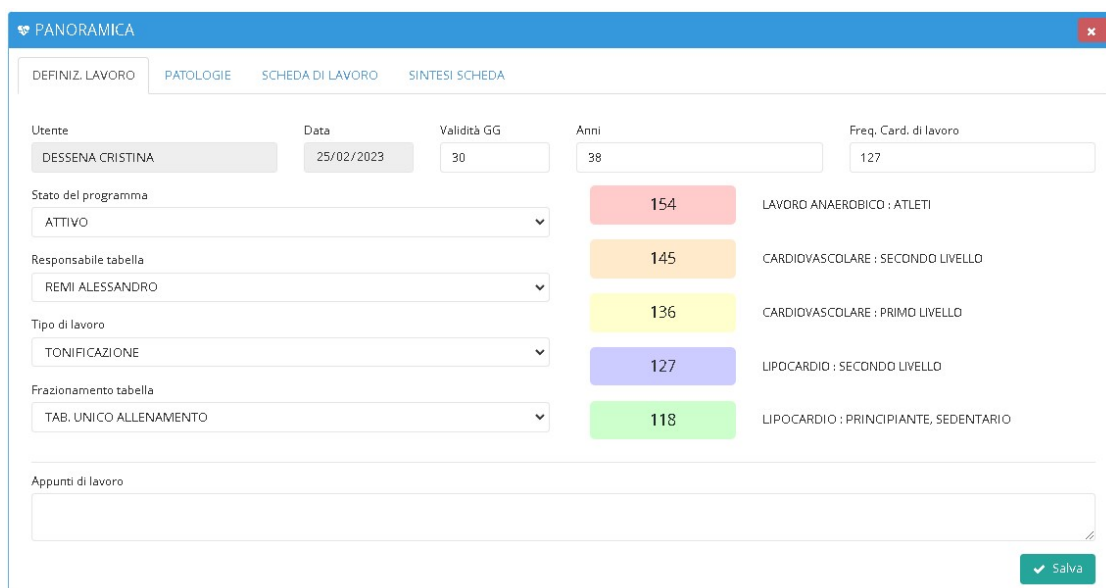
In alternativa è possibile selezionare un programma esistente e premere il pulsante COPIA  per creare una nuova tabella a partire dalla copia di una esistente.

Una volta generato un nuovo programma di allenamento verrà visualizzata una schermata con le seguenti sezioni:

- DEFINIZIONE LAVORO
- SCHEDA DI ANALISI
- PATOLOGIA DEL CLIENTE
- PROGRAMMA DI LAVORO
- SINTESI DEL PROGRAMMA

DEFINIZIONE LAVORO

In questa sezione l'istruttore deve impostare la tipologia di lavoro che desidera per l'utente, in funzione del quale il software, suggerirà dei parametri come la frequenza cardiaca di lavoro da utilizzare per allenamenti "cardio"



The screenshot shows a web form titled 'PANORAMICA' with a close button in the top right. The form is divided into several sections:

- DEFINIZ. LAVORO** (selected tab), PATOLOGIE, SCHEDA DI LAVORO, SINTESI SCHEDA
- Utente:** DESSENA CRISTINA
- Data:** 25/02/2023
- Validità GG:** 30
- Anni:** 38
- Freq. Card. di lavoro:** 127
- Stato del programma:** ATTIVO (dropdown menu)
- Responsabile tabella:** REMI ALESSANDRO (dropdown menu)
- Tipo di lavoro:** TONIFICAZIONE (dropdown menu)
- Frazionamento tabella:** TAB. UNICO ALLENAMENTO (dropdown menu)
- Appunti di lavoro:** (empty text area)

On the right side of the form, there are four colored buttons with numerical values and corresponding labels:

- 154 (red): LAVORO ANAEROBICO : ATLETI
- 145 (orange): CARDIOVASCOLARE : SECONDO LIVELLO
- 136 (yellow): CARDIOVASCOLARE : PRIMO LIVELLO
- 127 (purple): LIPOCARDIO : SECONDO LIVELLO
- 118 (green): LIPOCARDIO : PRINCIPIANTE, SEDENTARIO

A 'Salva' button is located at the bottom right of the form.

PATOLOGIE

In questa sezione l'istruttore deve selezionare se l'utente ha delle patologie specifiche. Il sistema provvederà ad evidenziare all'istruttore le incompatibilità tra gli esercizi selezionati e le patologie dell'utente.

PANORAMICA

DEFINIZ. LAVORO PATOLOGIE SCHEDA DI LAVORO SINTESI SCHEDA

<input type="checkbox"/> CERVICALGIA	<input type="checkbox"/> LOMBALGIA
<input type="checkbox"/> COLLATERALE ESTERNO	<input type="checkbox"/> LOMBOSCIATALGIA
<input checked="" type="checkbox"/> COLLATERALE INTERNO	<input type="checkbox"/> LUSSAZIONE\SUBLUSSAZIONE SPALLA
<input type="checkbox"/> COXALGIA	<input checked="" type="checkbox"/> MENISCO
<input type="checkbox"/> CROCIATO ANTERIORE	<input type="checkbox"/> PERIARTRITE SCAPOLO-OMERALE
<input type="checkbox"/> CROCIATO POSTERIORE	<input type="checkbox"/> PUBALGIA
<input type="checkbox"/> DISTORSIONE TIBIO-TARSICA	<input type="checkbox"/> SCIATALGIA
<input type="checkbox"/> DORSALGIA	<input type="checkbox"/> TALALGIE
<input type="checkbox"/> EPICONDILITE\EPITROCLEITE	<input checked="" type="checkbox"/> TENDINE D'ACHILLE
<input type="checkbox"/> ERNIA DEL DISCO O PROTRUSIONE	<input type="checkbox"/> TENDINE ROTULEO
<input type="checkbox"/> ERNIA INGUINALE	<input type="checkbox"/> TENDINITE ALLA SPALLA
<input type="checkbox"/> GONALGIA	<input type="checkbox"/> X

PROGRAMMA DI LAVORO

In questa sezione l'istruttore costruisce il programma di allenamento per il cliente, selezionando l'esercizio ed i relativi parametri di lavoro.

♥ PANORAMICA
✕


DEFINIZ. LAVORO PATOLOGIE SCHEDA DI LAVORO SINTESI SCHEDA

TOTALE TEMPO

00:29 h

TOTALE ESERCIZI

5



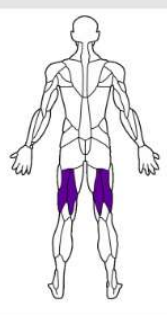
01. TAPIS ROULANT CARDIO

GRUPPO PRINC. : BICIPITE FEMORALE

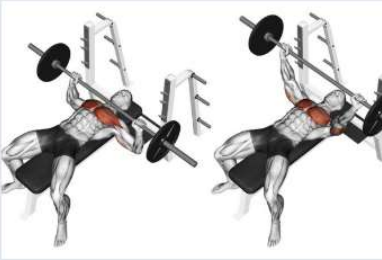
Tempo 20 Min. Peso : 0 Recupero : 00:00 min.

Impostare il proprio programma di lavoro e correre per il tempo previsto. Durante la corsa cercare di usare la punta del piede.

COLLATERALE INTERNO
MENISCO
TENDINE D'ACHILLE



↑
↓
✎
-
+

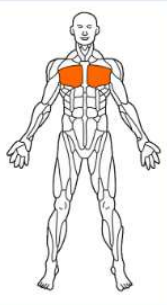


02. PANCA ORIZZ. PETTORALI (BENCH PRESS)


GRUPPO PRINC. : PETTORALE

2 Set x 20 Rip Peso : 22 Recupero : 01:00 min.


Afferrare il bilanciere con larghezza superiore delle spalle e portatelo al petto



↑
↓
✎
-
+

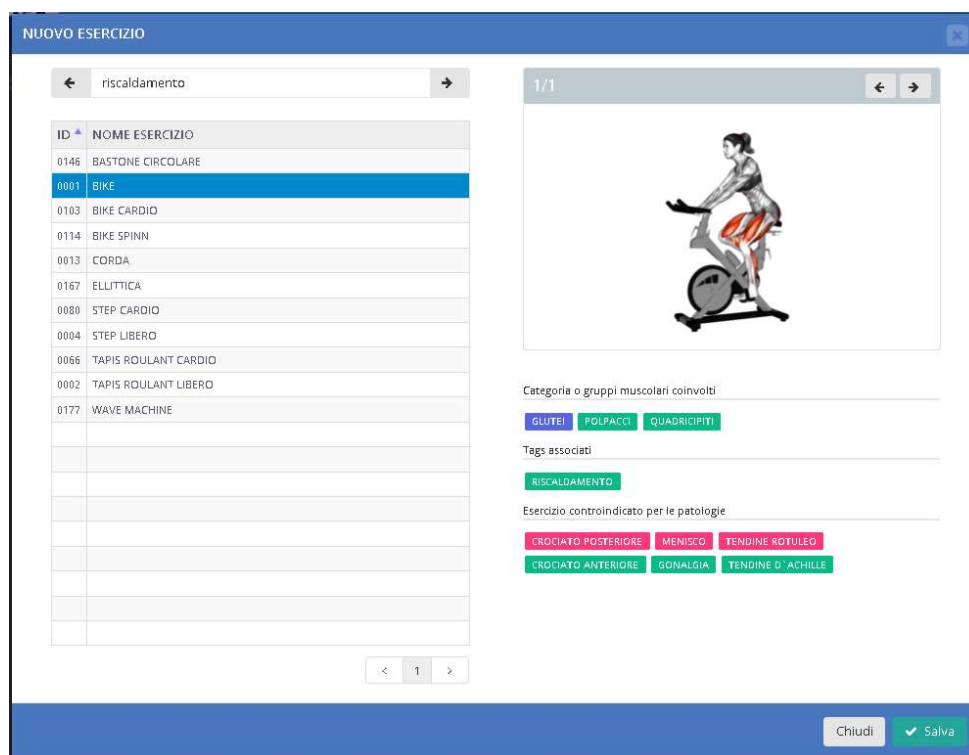


03. FLESSIONI A BRACCIA LARGHE



↑

Per aggiungere il primo esercizio premere il pulsante AGGIUNGI [+] in alto a destra.



E' possibile fare una digitando il nome dell'esercizio, un gruppo muscolare oppure un tag specifico. Nell'esempio è stata ricercata la parola "RISCALDAMENTO" ed il software ha fornito tutti gli esercizi associati al TAG.

Per ciascun esercizio sono evidenziati i gruppi muscolari coinvolti, il principale in colore viola ed i secondari in verde. Ed inoltre le patologie per cui questo esercizio è controindicato, evidenziando in rosso quelle associate all'utente.

Una volta inserito l'esercizio sulla scheda di allenamento, si presenterà con una maschera composta da 4 sezioni, partendo da sinistra:

- il "media" che illustra l'esercizio e la sua esecuzione
- la sintesi dell'esercizio, nome, descrittiva e modalità di esecuzione
- la visualizzazione grafica del gruppo muscolare coinvolto
- un elenco di pulsanti per la gestione



01. TAPIS ROULANT CARDIO

GRUPPO PRINC. : BICIPITE FEMORALE

Tempo 20 Min. Peso : 0 Recupero : 00:00 min.

Impostare il proprio programma di lavoro e correre per il tempo previsto. Durante la corsa cercare di usare la punta del piede.

COLLATERALE INTERNO CROCIATO POSTERIORE MENISCO

TENDINE D'ACHILLE TENDINE ROTULEO

Si noti che sotto la descrizione dell'esercizio, nel caso in cui siano state selezionate delle patologie specifiche per questo utente, il sistema evidenzia le incompatibilità tra l'esercizio e le patologie indicate.



COLLATERALE INTERNO CROCIATO POSTERIORE MENISCO

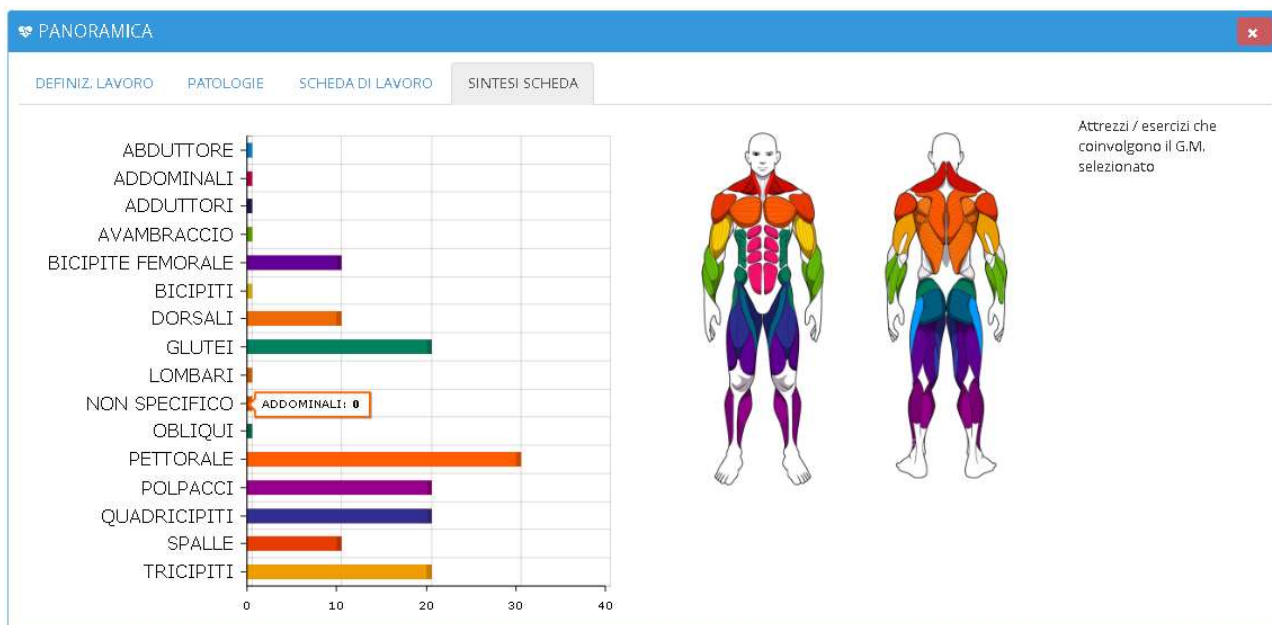
TENDINE D'ACHILLE TENDINE ROTULEO

I pulsanti per la gestione a fianco di ogni esercizio consentono di:

- 
Spostare l'esercizio sopra di una posizione
- 
Spostare l'esercizio sotto di una posizione
- 
Modificare i parametri di lavoro
- 
Eliminare l'esercizio
- 
Aggiungere un esercizio sotto l'esercizio selezionato

SINTESI SCHEDA DI LAVORO

Una volta completata la tabella di allenamento, sarà possibile spostarsi nella sezione "SINTESI" che analizza e visualizza i gruppi muscolari coinvolti nel lavoro e le relative percentuali.



Cliccando su un gruppo muscolare specifico, il software visualizzerà gli esercizi scelti dall'istruttore che coinvolgono quello specifico gruppo muscolare. Per es. selezionando "POLPACCI" il software visualizza "HATCH SQUAT MACHINE" e "TAPIS ROULANT".

Attrezzi / esercizi che coinvolgono il G.M. selezionato

HATCH SQUAT MACHINE

TAPIS ROULANT CARDIO